保健センターだより

■市保健センター（☎64−7713）
■有明保健センター（☎68−5335）

ヒブワクチン接種の接種間隔の変更

乳幼児の細菌性髄膜炎を予防するヒブワクチンの接種について、初回接種終了後の追加接種の接種間隔が次のとおり改正されましたのでお知らせします。

◆ヒブワクチンの改正内容

＊改正前　追加接種は、初回接種終了後おおむね1年後に接種する

＊**改正後**　追加接種は、**初回接種終了後7〜13カ月の間**に接種する

◆対象者

・接種日に島原市に住民票のある生後2カ月以上満5歳未満児

※市内実施医療機関に設置している「お知らせ」を必ず読み、予約後に接種を受けてください

※ヒブワクチンは、「インフルエンザ」を予防するワクチンではありません。また、この予防接種は「任意予防接種」です

◆実施場所　市内実施医療機関

※市ホームページを参照するか市保健センターへ問い合わせてください

◆持参品　住所・氏名・生年月日が確認できるもの、母子手帳

※予診票は、実施医療機関へ配置しています

◆接種費用　無料

ちょっとだけボランティア献血

「はたちの献血」キャンペーンが2月28日まで実施されています。

献血は、たくさんの人の善意によって支えられており、一人一人の温かい心が多くの尊い命を救っています。献血への温かいご支援とご協力をお願いします。

市内でも、毎月献血を実施していますので、日程などについては市保健センター、または、長崎県赤十字血液センター（☎0957−843−3331）へ問い合わせてください。

転倒予防教室のご案内

市では、おおむね65歳以上の人を対象に、転倒予防体操普及リーダーの協力を得ながら、転倒予防教室を行っています。

◆実施場所　市保健センター、森岳公民館、安中公民館、三会農村環境改善センター、有明町小原下公民館・小路公民館・神木公民館・浜西公民館・菅公民館・甘木公民館・久原公民館・沖之尾公民館・温泉屋敷公民館・境ノ松公民館

◆実施時間　13時30分から15時まで　月1回程度

◆内　容　血圧チェック、転倒予防体操「まだまだガマダス体操」、レクリエーションなど

◆参加費用　無料

※参加希望者は市保健センターへ連絡してください。詳しい日程をお伝えします

健康相談のお知らせ

市では、保健師、栄養士による健康相談を実施しています。生活習慣病の予防や介護予防、食生活のことなどの相談に応じます。

◆と　き　毎週水曜日　9時から11時まで

◆ところ　市保健センター、有明保健センター

◆内　容　健康相談、血圧測定、尿検査、体脂肪測定など

みんなで健康づくりの輪を広げよう

〜健康しまばら21推進大会〜

健康づくりは、日ごろの食事と運動、そして、一緒に取り組む仲間がいることが大切です。

みんなで協力して元気な島原市をめざしましょう！

◎基調講演「健康づくりを地域で広めるために」
長崎大学准教授　中垣内　真樹　先生

◎活動報告　〜健康運動の普及や食生活の改善に取り組んでいる団体の活動報告〜

（発表）
健康づくり推進員連絡会
ウォーキングサークル
スクエアステップサークル

（展示）
食生活改善推進員協議会
高齢者ふれあいサロン
転倒予防体操サークル

と　き：**2月5日（火）** 13時から15時30分まで
ところ：**島原市文化会館**
参加費：無料
問い合わせ先：市保健センター

健康UP大作戦

健康しまばら21

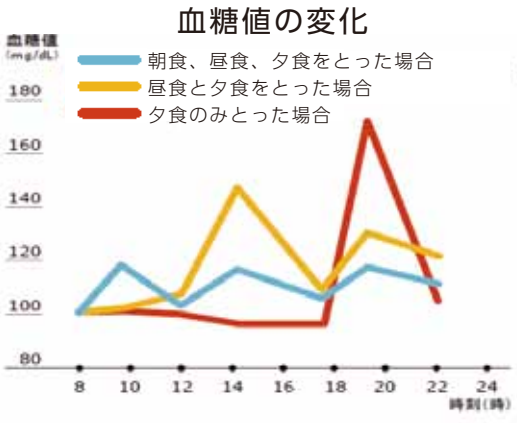
今月のテーマ

食後高血糖を防いで糖尿病予防
～すい臓を守る食事の取り方～

島原市では、特定健診の結果において、食後高血糖に注意が必要な人（HbA1cの値が5・2％以上）が8割を超えています。すい臓から分泌される血糖値を下げるインスリンの働きや分泌が悪くなることにより食後高血糖が引き起こされます。また、高血糖の状態が続き、インスリンが多く出すぎると、高血圧や痛風を引き起こす要因となります。すい臓を守り、インスリンの働きや分泌を助ける食生活を送ることが、糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、健康で暮らす第一歩です。ここではすい臓を守る食事の取り方を紹介します。

①食事は1日3回取る

空腹時間が長くなりすぎたり、ダラダラと食べていると血糖コントロールが乱れて、血糖値が上昇しやすくなります。



②取り分けて食べる

食べる量に応じて血糖値は変動します。食べ過ぎを防止するため、取り分けて食べましょう。

③野菜から食べる

野菜から食べることで食後の血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

④主食・主菜・副菜をそろえる

偏った食事は、血糖コントロールに影響を与えます。主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。

「何をどれだけ」＋「いつ」食べるかが重要

1日の食事量（エネルギー摂取量）は戦後と変わりません。しかし、肥満や糖尿病などが増加しています。この一つの要因として、食事を取る時間が影響しているといわれています。

①「早寝・早起き・朝ごはん」

朝食は1日の体のリズムを決めるスイッチです。ホルモンや消化酵素の分泌を高め、体の機能を正常に保ちます。子どもだけでなく、大人も「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しましょう。

②夕食は早めにとる

20時以降の食事は血糖値が高くなりやすいといわれています。また、副交感神経の働きにより、体に蓄えやすい状態になります。就寝前の夕食は、控えめに、低カロリーのものを組み合わせて取るように心がけましょう。

2月 休日のお医者さん 歯医者さん

■ 当番医　診療時間　午前9時～午後6時
■ 当番歯科医　診療時間　午前9時～正午

日	医療機関		電話番号
3日(日)	坂本内科医院	親和町	63-4641
	山口外科胃腸科医院	大手原町	62-3200
	松本医院	雲仙市愛野町	36-0053
	渡部歯科医院	下川尻町	63-1750
10日(日)	くすのきクリニック	有明町大三東	68-5500
	西村クリニック	下川尻町	62-0888
	中村眼科医院	雲仙市愛野町	36-1060
	大田歯科医院	大下町	62-7407
11日(月)	喜多内科医院	弁天町二丁目	62-5101
	石橋こどもクリニック	新町一丁目	65-0008
	土井外科胃腸科医院	中町	62-6305
	愛野診療所	雲仙市愛野町	36-0009
	松藤歯科	北安徳町	62-7355
17日(日)	林内科医院	津町	62-6657
	稲田整形外科医院	片町	62-6355
	松尾胃腸科外科医院	雲仙市国見町	78-1000
	愛野歯科口腔外科クリニック	雲仙市愛野町	36-7110
24日(日)	しろたに内科クリニック	北門町	65-0222
	酒井外科胃腸科医院	宮の町	62-6655
	梅津医院	雲仙市国見町	78-5156
	田口歯科医院	雲仙市愛野町	36-3131
3月3日(日)	池田病院	湖南町	62-5161
	いとう整形外科	広馬場町	61-0110
	本田医院	雲仙市国見町	78-2768
	畑中歯科医院	雲仙市愛野町	36-3535

※都合により変更となる場合があります

● 小児の日曜診療所 ●

☎63-0202（受付時間のみ）

※必ず電話受付後、来院をお願いします

- 対象者　中学生以下の小児（内科疾患のみ）
- 診療場所　長崎県島原病院小児科外来室
- 診療時間　土曜日の18:00～日曜日の17:00
- 受付時間　土曜日の17:30～日曜日の16:30

健康テレホンサービス

☎ TEL0120－555－203
TEL 095－826－5511

2月	月	脳卒中の予防（寝たきりにならないために）
	火	知っておきたい病気（総胆管結石）
	水	子どもの便秘
	木	頚部（くび）の腫れ
	金	舌痛症（歯科の立場から）
	土・日	親と子の性教育